

# PEEAAR



PSICOLOGIA PRATICA PER IL BENESSERE

SPAZIO DI RIFLESSIONE PERSONALE



# PEEAAR



Cofinanciado por  
la Unión Europea





PEEAAR

---

# PEEAAR

PSICOLOGIA PRATICA PER IL BENESSERE  
SPAZIO DI RIFLESSIONE PERSONALE

---

## AUTORI

RUBÉN E. TABARÉS LENGÓ

JUDIT CASTAÑEDA ARIAS (MODULO 3)

FERNANDO PANIAGUA BLANC (MODULO 7)

Team PEEAAR – Psicología práctica per il benessere [2025]



PEERAR



## MODULO 1 COMPRENDERE LE EMOZIONI E L'INTELLIGENZA EMOTIVA (IL CUORE)

### ☐ **Esercizio 1: Identificare il mio ciclo emotivo.**

**Pensa** a un momento recente in cui hai provato un'emozione intensa (come rabbia, gioia, tristezza o paura). Qual è stato lo stimolo o il fattore scatenante di quell'emozione?

Qual è stata la tua percezione iniziale dell'evento?

**Analizza** le fasi utilizzando le seguenti domande per scomporre il ciclo emotivo che hai provato:  
Quali cambiamenti fisici hai notato nel tuo corpo (battito cardiaco, respirazione, ecc.)?

Quali pensieri ti sono venuti in mente?

Come hai espresso l'emozione? (Esempio: hai parlato con qualcuno, hai pianto, sei rimasto in silenzio?)

### **Riflessione finale:**

L'emozione è diminuita con il tempo?



C'è stato un momento in cui hai rivalutato la situazione o modificato la tua reazione iniziale? In che modo questo ha influito sul risultato?

Cosa hai imparato su te stesso attraverso questo processo?

## ☐ **Esercizio 2: Esplorare il mio percorso emotivo.**

### **Scegli un evento quotidiano:**

Pensa a una situazione tipica in cui tendi a reagire in modo automatico (ad esempio, sentirti frustrato nel traffico, litigare con una persona cara o ricevere una critica).

**Descrivi** i due percorsi:

Percorso veloce (amigdala): Qual è la tua reazione automatica?

Quali pensieri o azioni accompagnano questa reazione immediata

Percorso lento (corteccia prefrontale): se ti concedessi un momento per riflettere prima di reagire, quale valutazione più consapevole potresti dare della situazione?

Cosa pensi che cambierebbe se utilizzassi questo percorso più lento?

**Piano d'azione:**

**Scrivi** una strategia per fermarti e valutare prima di reagire in situazioni simili in futuro.  
Ad esempio: "Quando provo rabbia, faccio 3 respiri profondi prima di rispondere"

☐ **Esercizio 3: Gestione delle emozioni in 4 passaggi.**

**Scegli un'emozione recente:**

**Rifletti** su una situazione degli ultimi giorni che ha generato un'emozione significativa (ad esempio, frustrazione, gioia, rabbia o ansia). Descrivilo brevemente:

**Fase 1. Identificazione dell'emozione:**

Come chiami questa emozione? Consulta l'emozionario (allegato 2) se necessario.

Quali segnali fisici o pensieri hai notato mentre provavi questa emozione? (Ad esempio, aumento del battito cardiaco, respiro accelerato, pensieri ripetitivi).

**Fase 2. Regolazione dell'intensità emotiva:**

Se l'emozione era intensa, quali strategie hai utilizzato o avresti potuto utilizzare per calmarti? Esempio: respirazione profonda, distrazione momentanea, parlare con qualcuno di fiducia, scrivere i tuoi pensieri...

In che modo queste strategie hanno influito sul tuo stato emotivo?



### **Fase 3. Analisi delle informazioni:**

Quale messaggio ti stava inviando questa emozione?

Quali valori, bisogni o situazioni erano in gioco?

L'emozione era proporzionata alla situazione o poteva essere influenzata da fattori precedenti?

### **Fase 4. Prendere decisioni e agire:**

Come hai scelto di agire di fronte a questa emozione?

Se potessi tornare indietro, cambieresti qualcosa nel modo in cui hai reagito o agito? Cosa faresti di diverso e perché?

### **Riflessione finale.**

Scrivi una breve conclusione su ciò che hai imparato analizzando questa esperienza emotiva in 4 passaggi. Come potresti applicare questa pratica in altri ambiti della tua vita per gestire le emozioni in modo più efficace?



## MODULO 2 COMPRENDERE IL PENSIERO E LE CONVINZIONI (LA MENTE)

### ☐ **Esercizio 1: Identificazione e trasformazione delle distorsioni cognitive.**

**Identifica** un momento di disagio recente. Pensa a una situazione in cui hai provato emozioni negative intense (ad esempio: frustrazione, ansia, tristezza).

Cosa è successo esattamente?

**Registra** il tuo pensiero automatico. Quale pensiero è emerso in quel momento?

**Individua** le distorsioni cognitive.

Utilizza l'elenco riportato nell'Allegato 3 per identificare quale distorsione potrebbe essere presente:

**Metti** in discussione il pensiero. Rispondi a queste domande:

Questo pensiero è completamente vero?

Quali prove ho per sostenerlo?

Quali altre spiegazioni possibili esistono?



# PEERAR

Come cambierebbe la mia percezione se la pensassi in modo diverso?

**Ristruttura** il pensiero.

Scrivi un pensiero più realistico ed equilibrato basandoti sull'analisi precedente.

## ☐ **Esercizio 2: Trasformare le convinzioni limitanti in convinzioni potenzianti.**

**Rifletti** su un obiettivo personale. Pensa a un obiettivo che desideri raggiungere, ma che senti che qualcosa ti impedisce di raggiungere.

**Identifica** la convinzione limitante.

Quali pensieri ho quando cerco di raggiungere questo obiettivo?

C'è qualche frase ricorrente che mi impedisce di andare avanti?



PEERARR

**Metti** in discussione la convinzione.  
Questa convinzione è sempre vera?

Quali esperienze dimostrano il contrario?

Cosa succederebbe se credessi qualcosa di diverso?

**Sostituisci** la convinzione limitante. Riformula la convinzione in qualcosa di più stimolante.

**Rafforza la nuova convinzione.**

Scrivi la tua nuova convinzione motivazionale in un posto visibile e ripeti ogni giorno. Cerca esempi che dimostrino la sua veridicità.



## MODULO 3 CURA DI SÉ E BENESSERE PERSONALE (IL CORPO)

### ☐ **Esercizio 1. Autoriflessione.**

**Immagina** che il tuo corpo sia un'auto che ti accompagnerà per tutta la vita. Rispondi alle seguenti domande in un breve scritto o in una conversazione con un compagno:  
Come descriveresti lo stato attuale del tuo "veicolo" (il tuo corpo)? È ben curato, ha bisogno di manutenzione, funziona al limite?

Che tipo di "carburante" gli stai dando (alimentazione, riposo, attività fisica, cura emotiva)?

Se potessi fare un "tagliando" oggi, quali piccoli cambiamenti apportaresti per migliorarne le prestazioni e la durata?

### ☐ **Esercizio 2. Il mio rapporto con l'esercizio fisico.**

**Rispondi** alle seguenti domande.

Come è stato finora il tuo rapporto con l'esercizio fisico? Lo hai visto più come un obbligo o come un'attività piacevole?

Hai mai notato miglioramenti nel tuo umore dopo aver fatto attività fisica? Descrivi un'esperienza in cui ti sei sentito meglio dopo aver fatto esercizio fisico.

Quali ostacoli ti impediscono di fare attività fisica con regolarità? (Mancanza di tempo, demotivazione, non trovare un'attività che ti piace, ecc.)



Quali cambiamenti potresti apportare per vedere l'esercizio fisico come un alleato per il tuo benessere invece che come un peso?

### ☐ **Esercizio 3: Il mio piano di movimento personalizzato.**

Sulla base di quanto appreso, **elabora** un piano d'azione adatto alla tua vita e alle tue preferenze.

Rispondi a queste domande per definire la tua strategia:

Che tipo di attività mi piace o penso che potrebbe piacermi di più? (Esempio: camminare, ballare, yoga, nuotare, ecc.)

Quanto tempo posso realisticamente dedicargli? (Esempio: 10 minuti al giorno, 30 minuti tre volte alla settimana, ecc.)

Quali strategie posso usare per mantenere alta la motivazione? (Esempio: ascoltare musica mentre mi muovo, farlo con un amico, usare un'app di monitoraggio, ecc.)

Come posso includere più movimento nelle mie attività quotidiane senza che mi richieda tempo extra? (Esempio: salire le scale, camminare mentre parlo al telefono, fare stretching mentre guardo la televisione, ecc.)

Come faccio a sapere che sto facendo progressi e mi sento meglio? (Esempio: maggiore energia, umore migliore, riposo migliore, ecc.)



## ☐ **Esercizio 4: Il mio rapporto con il cibo.**

**Prenditi qualche minuto e rispondi mentalmente** (o per iscritto, se preferisci) a queste domande:  
Come descriveresti la tua alimentazione attuale in poche parole? (Esempio: equilibrata, caotica, veloce, emotiva, consapevole, ecc.).

Quali alimenti consumi più spesso? (Esempio: fatti in casa, ultra-trasformati, frutta e verdura, fast food, ecc.).

Quando mangi, lo fai con calma o di fretta? Ti piace quello che mangi?

Quanto spesso mangi perché hai davvero fame e quanto spesso mangi per stress, noia o abitudine?

Dopo aver mangiato, come ti senti normalmente? (Esempio: energico, stanco, soddisfatto, con voglie, pesante, ecc.).

Se potessi apportare un piccolo cambiamento alla tua alimentazione a partire da oggi, quale sarebbe?

**Prendi una decisione adesso:** Pensa a un'azione semplice che potresti mettere in pratica da oggi per migliorare la tua alimentazione senza che sia un sacrificio. Qualcosa di semplice come **"oggi berrò più acqua"** o **"mangerò con più calma"** è già un grande passo avanti.



## ☐ **Esercizio 5: Il mio rapporto con il sonno.**

**Prenditi qualche minuto e rispondi mentalmente** o per iscritto, se preferis) a queste domande:  
A che ora vai a dormire durante la settimana? E nei fine settimana?

Quante ore dormi in media ogni notte? Pensi che siano sufficienti?

Come ti senti quando ti svegli al mattino? Riposato o stanco?

Cosa fai di solito prima di andare a dormire (uso del telefono, compiti, preoccupazioni, ecc.)?

Hai una routine prima di andare a dormire? Pensi che ti aiuti a riposare meglio?

Hai notato se dormire poco o male influisce sul tuo umore o sulle tue prestazioni?

Cosa fai quando non riesci a dormire facilmente?

Hai uno spazio comodo e tranquillo per dormire? C'è qualcosa che miglioreresti?

In che modo l'uso dei dispositivi elettronici influisce sul tuo sonno?

Quali cambiamenti potresti apportare per dormire meglio e sentirti più energico il giorno dopo?



## ☐ **Esercizio 6: "Pausa di 5 minuti per il presente".**

Questa breve pratica ti invita a fare una pausa consapevole e a riconnettersi con il momento presente. Non è necessaria alcuna esperienza precedente, solo la disponibilità a regalarti cinque minuti per tornare a te stesso.

L'esercizio è pensato per aiutarti a calmare la mente, rilassare il corpo e osservare con maggiore chiarezza come ti senti, senza giudizi o pretese. Di seguito ti indichiamo i passaggi da seguire:

- 1. Trova un posto tranquillo.** Se possibile, siediti o sdraiati in uno spazio dove puoi stare comodo e senza interruzioni per 5 minuti.
- 2. Chiudi gli occhi.** Questo aiuta a ridurre le distrazioni visive e permette alla tua attenzione di concentrarsi all'interno.
- 3. Fai un respiro profondo.** Inspira lentamente attraverso il naso per 4 secondi, trattieni il respiro per 4 secondi e poi espira dolcemente attraverso la bocca per 4 secondi. Ripeti 3 volte.
- 4. Concentrati sul momento presente.** Presta attenzione a ciò che stai provando ora, senza giudicarlo. Nota qualsiasi tensione nel tuo corpo e lascia che si liberi mentre espiri. Senti l'aria entrare e uscire dal tuo corpo e come il tuo corpo si rilassa ad ogni espirazione.
- 5. Osserva i tuoi pensieri.** Senza aggrapparti ad essi, nota semplicemente i pensieri che ti vengono in mente. Riconosci e lasciali passare, riportando la tua attenzione sul respiro e sulle sensazioni del tuo corpo.
- 6. Apri gli occhi.** Dopo 5 minuti, apri lentamente gli occhi e concediti un momento per notare come ti senti. C'è qualcosa di diverso nel tuo corpo o nella tua mente?

Ti senti più rilassato?

È più facile connettersi con il presente ora che hai praticato questo piccolo esercizio?

Cerca di incorporare questo tipo di pause nella tua giornata per creare più momenti di calma e presenza. Questo esercizio ti permetterà di staccare brevemente dallo stress quotidiano e riconnettersi con il tuo corpo e la tua mente, migliorando il tuo benessere emotivo in modo semplice e veloce.



## MODULO 4 AUTOCONSAPEVOLEZZA (IO E I MIEI STRUMENTI)

### □ **Esercizio 1: Esplorare il mio concetto di sé.**

**Scrivi 2 o 3 delle affermazioni più importanti su di te** in ciascuno dei seguenti ambiti:

**Fisico.** Ad esempio: *"Mi piace il mio sorriso", "Credo che dovrei fare più esercizio fisico".*

**Emotivo.** Ad esempio: *"Sono una persona sensibile", "A volte faccio fatica a gestire lo stress".*

**Intellettuale.** Ad esempio: *"Imparo in fretta", "Faccio fatica a concentrarmi a lungo".*

**Sociale.** Ad esempio: *"Mi piace stare con gli amici", "Faccio fatica a parlare in pubblico".*

**Lavorativo o accademico.** Ad esempio: *"Sono responsabile nel mio lavoro", "A volte dubito delle mie capacità".*

**Scrivi 6 affermazioni generali sul tuo concetto di te stesso.** Possono essere riflessioni più ampie su come ti percepisci in generale.

Ad esempio: *"Sono una persona che si sforza di migliorare", "A volte sono troppo esigente con me stesso", "Sono una persona che cerca di vedere il lato positivo delle cose".*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Pensi che alcune delle affermazioni dell'esercizio 1 o 2 appartengano a una delle forme di autoconcetto disadattivo che abbiamo visto? Se sì, a quale?



## ☐ **Esercizio 2: Identificazione e sostituzione delle idee limitanti.**

**Pensa** a una situazione difficile per te e cerca di estrapolare le convinzioni che ti limitano rispondendo alle seguenti domande.

### **Situazione:**

Quale convinzione emerge quando affronto questa situazione difficile?

In che modo questa convinzione influenza le mie decisioni e le mie azioni?

Come si è formata questa convinzione in questa situazione? È stata influenzata da un fallimento passato, dalla critica di una persona cara o dal confronto con altre persone?

Si tratta di un fatto verificabile o solo di una supposizione?

Esistono prove contrarie a questa convinzione?

Direi la stessa cosa a un amico nella mia situazione?

**Riformula** questa convinzione e cerca di sostituirla con un'affermazione più realistica e salutare che rifletta una prospettiva più equilibrata.



## ☐ **Esercizio 3: Allenare la gestione triangolare delle emozioni.**

**Pensa a una situazione** che ti ha infastidito di recente. Può essere qualcosa di piccolo, come una conversazione scomoda, o qualcosa di più grande, come lo stress sul lavoro.

**Identifica i tuoi pensieri.** Cosa stai pensando in quel momento?

**Identifica le tue emozioni.** Cosa provi? Forse tristezza, ansia o frustrazione.

**Identifica il tuo comportamento.** Come agisci in base a quei pensieri ed emozioni?

**Intervieni** su uno dei tre punti (pensieri, emozioni o comportamento).

**Rifletti** dopo. Come sono cambiate le tue emozioni, i tuoi pensieri o i tuoi comportamenti dopo aver fatto questo esercizio?



## MODULO 5 ABILITÀ SOCIALI PER RELAZIONI SANE

### □ **Esercizio 1: Costruire messaggi assertivi.**

**Ricorda** una situazione recente in cui ti sei sentito a disagio o in cui hai avuto difficoltà a esprimere ciò che pensavi o provavi. Può trattarsi di un disaccordo con un amico, un malinteso sul lavoro o un momento in cui non ti sei sentito ascoltato.

**Descrivi** brevemente la situazione in modo obiettivo, evitando giudizi o interpretazioni personali.

**Rifletti** sulle tue emozioni:

Come ti sei sentito in quel momento?

Come hai espresso (o non hai espresso) quei sentimenti?

Pensi che avresti potuto comunicarlo in modo più assertivo?

**Scrivi** il messaggio assertivo per la situazione precedente seguendo la struttura insegnata nella lezione:

Richiamo all'attenzione (se necessario).

Descrizione oggettiva della situazione.

Espressione dei tuoi sentimenti.



Spiegazione delle conseguenze.

Proposta o richiesta concreta.

Chiusura positiva.

**Rifletti** sull'impatto:

Come pensi che sarebbe cambiata la situazione se avessi usato questo messaggio assertivo in quel momento?

Come ti sentiresti ad applicarlo in una situazione futura?

Quali sfide pensi di poter affrontare cercando di comunicare in questo modo?

## ☐ **Esercizio 2: Identificare le relazioni tossiche e il loro impatto sul benessere emotivo.**

**Rifletti** sulle tue relazioni attuali. Pensa ai legami che hai in diversi ambiti della tua vita: famiglia, amici, partner o lavoro.

**Rispondi** alle seguenti domande:

Hai mai sentito che una relazione ti provoca più disagio che benessere?

Hai mai sperimentato uno dei modelli menzionati nella lezione (mancanza di rispetto, controllo, manipolazione, dipendenza, ecc.)?



Come ti senti emotivamente dopo aver interagito con quella persona?

**Analizza** l'impatto di questa relazione sulla tua vita:

Hai notato cambiamenti nel tuo umore, nella tua autostima o nel tuo livello di ansia a causa di questa relazione?

In che modo influisce sul tuo benessere emotivo e fisico?

Ti senti libero di essere te stesso in questa relazione senza paura di critiche o ritorsioni?

**Pensa** a possibili azioni per migliorare la situazione:

Pensi di poter stabilire dei limiti più chiari con questa persona? Come lo faresti?

Se la relazione è troppo dannosa, hai considerato la possibilità di allontanarti? Quali passi potresti compiere per proteggere il tuo benessere?

Quali strategie di cura di te stesso potresti mettere in atto per rafforzare il tuo benessere emotivo?

**Scrivi** una riflessione finale su ciò che hai imparato in questo esercizio e prendi un impegno con te stesso/a per dare priorità alla tua salute emotiva nelle tue relazioni.



## MODULO 6 GESTIRE I PROBLEMI QUOTIDIANI

### ❑ **Esercizio 1: Risoluzione dei problemi nella vita quotidiana.**

L'obiettivo di questo esercizio è quello di mettere in pratica il modello di risoluzione dei problemi che abbiamo appena imparato in questo modulo. Rifletti su un problema recente o su uno che stai affrontando attualmente e segui i 6 passaggi.

#### **1. Definisci il problema:**

Rifletti su una sfida o una difficoltà che stai affrontando in questo momento. Prenditi un momento per scriverla chiaramente. Ricorda che un problema ben definito è il primo passo per trovare una soluzione. Sfida:

#### **Chiediti:**

Cosa mi preoccupa esattamente o cosa non funziona?

In che modo influisce sulla mia vita quotidiana?

Si tratta di un problema reale o è più una mia interpretazione della situazione?

#### **2. Analizza la situazione:**

Perché è sorto questo problema?

Dipende da me o ci sono fattori esterni che lo stanno causando?

Quali sono le conseguenze a breve e lungo termine se non risolvo il problema?



### 3. Genera possibili soluzioni:

In questa fase, pensa a diverse soluzioni possibili. Non scartare nessuna idea, per quanto piccola o poco convenzionale possa sembrare. Più alternative prendi in considerazione, maggiori saranno le tue possibilità di trovare una soluzione efficace. Scrivi tutte le possibili soluzioni che ti vengono in mente, senza giudicarle ancora.

### 4. Valuta e scegli l'opzione migliore:

Ora che hai diverse soluzioni in mente, valuta i vantaggi e gli svantaggi di ciascuna. Rifletti sulle seguenti domande:

Quale di queste soluzioni ti sembra più realistica e realizzabile?

Quali sono le conseguenze di ciascuna opzione a breve e lungo termine?

Di quali risorse (tempo, denaro, energia, ecc.) avresti bisogno per realizzarla?

**Scegli** la soluzione che ritieni più adatta alla tua situazione.

### 5. Metti in pratica la soluzione scelta:

È ora di mettere in pratica la tua soluzione. Suddividila in piccoli passi gestibili, se necessario. Definisci cosa farai e quando lo farai. Sii specifico e assicurati di agire. Annota i passi che seguirai per implementare la soluzione e stabilisci una scadenza per ciascuno di essi.



## 6. Valuta il risultato:

Dopo aver implementato la soluzione, prenditi un momento per riflettere su come ha funzionato. Poniti le seguenti domande:

La soluzione ha funzionato come previsto?

Posso migliorare qualcosa nel processo?

Se la soluzione non è stata efficace, quali modifiche posso apportare? Quali altre alternative potrei provare?

## Riflessione finale:

Una volta completato questo esercizio, rifletti su quanto segue:

Come ti sei sentito seguendo un modello strutturato per risolvere un problema?

Cosa hai imparato da questo processo in termini di gestione dei problemi futuri?

In che modo ritieni che questo approccio possa aiutarti a ridurre lo stress e aumentare la tua resilienza di fronte alle difficoltà?

## ☐ **Esercizio 2: Prendere decisioni basate sui propri valori.**

**Identifica una decisione** in sospeso o recente che hai trovato difficile. Può essere qualcosa di grande o piccolo, personale, lavorativo o familiare. Scegli una situazione specifica che desideri analizzare più approfonditamente.



**Fase 1: Rifletti sui tuoi valori e obiettivi.** Scrivi brevemente le tue riflessioni. Cerca di essere onesto con te stesso, senza giudicarti.

Quali sono i valori più importanti per te in questa situazione? (Es.: giustizia, crescita, tranquillità, lealtà, indipendenza, ecc.)

Quale obiettivo a breve, medio o lungo termine vorresti raggiungere con questa decisione?

Questa decisione ti avvicina o ti allontana dai tuoi obiettivi personali?

**Fase 2: Analizza i pro e i contro** delle opzioni che stai considerando.

Opzione A

- Pro:
- Contro:

Opzione B

- Pro:
- Contro:

(Puoi aggiungere altre opzioni se ne hai. Cerca di includere sia le conseguenze pratiche che la coerenza con i tuoi valori).

**Fase 3:** Esplora la componente emotiva e l'incertezza.

Quali emozioni provi quando pensi a ciascuna opzione? (Es.: paura, sollievo, tristezza, entusiasmo, dubbio...)



Stai lasciando che qualche emozione influenzi troppo la tua decisione? Quale e perché?

Quale livello di incertezza sei disposto ad accettare in questo momento?

Puoi suddividere questa decisione in passaggi più piccoli per ridurre il carico emotivo o la confusione?

**Conclusione: scegli con consapevolezza.**

Alla luce di tutto quanto sopra, qual è l'opzione più in linea con i tuoi valori e i tuoi obiettivi?

Di cosa hai bisogno per metterla in pratica? (Tempo, sostegno, informazioni, spazio, ecc.)

Quando farai il primo passo?

**Riflessione finale:**

Cosa hai scoperto di te stesso facendo questo esercizio?

In che modo questa tecnica ti aiuta a prendere decisioni con maggiore chiarezza e sicurezza?

Credi che questo approccio possa aiutarti a ridurre il disagio o la confusione che provi solitamente quando devi prendere decisioni importanti?



## □ Esercizio 3: Come gestisci il tuo tempo?

### **Analizza la tua giornata tipo.**

Per uno o due giorni, registra come utilizzi il tuo tempo. Puoi farlo in blocchi di 30 o 60 minuti. Non è necessario che sia perfetto, basta annotare le attività che svolgi durante la giornata.

A cosa dedichi più tempo?

Quanto tempo dedichi alle attività veramente importanti?

Quanto tempo dedichi a compiti che potresti delegare, eliminare o svolgere più rapidamente?

### **Identifica i tuoi ladri di tempo.**

Pensa alle distrazioni più frequenti che interrompono il tuo flusso di lavoro o i tuoi momenti di riposo. Quali sono le tue principali distrazioni quotidiane? (Es.: social network, notifiche, multitasking, interruzioni esterne...)

Quali emozioni accompagnano solitamente queste distrazioni? Noia, ansia, bisogno di evasione?

Cosa potresti fare per ridurre o gestire meglio queste interruzioni?

### **Valuta le tue priorità con la Matrice di Eisenhower.**

**Scegli** una giornata tipo o una giornata imminente e classifica i compiti che hai in sospeso nei seguenti quadranti:

Urgente e importante (da fare immediatamente):

Importante ma non urgente (da pianificare):

Urgente ma non importante (delegare se possibile):

Né urgente né importante (eliminare o ridurre):



Cosa scopri organizzando i tuoi compiti in questo modo? Stai dedicando troppo tempo alle cose urgenti e troppo poco a quelle veramente importanti?

### **Prova una tecnica di gestione del tempo.**

**Annota** come ti senti quando la metti in pratica e quali effetti noti sulla tua produttività o sul tuo livello di stress

- Tecnica Pomodoro (lavorare in blocchi di 25 minuti + pause).

- Regola dei due minuti (fare immediatamente ciò che richiede meno di 2 minuti).

- Stabilisci blocchi di tempo senza interruzioni per le attività chiave.

### **Riflessione finale:**

Cosa hai imparato sul tuo modo di gestire il tempo?

Quali modifiche vorresti apportare d'ora in poi?

Come pensi che una migliore gestione del tempo possa influire sul tuo benessere e sulla tua capacità di affrontare le sfide quotidiane?



## MODULO 7

### COMPETENZE DI CONNESSIONE ED ESPRESSIONE UMANA

#### -SENTIRE ED ESPRIMERSI ATTRAVERSO L'ARTE E LA NATURA-

#### ☐ **Esercizio 1: Natura ed emozione. L'influenza della natura sul nostro stato emotivo e sul nostro comportamento.**

**Obiettivo:** partendo da un approccio consapevole, riconoscere e sentire come la natura influisce positivamente sullo stato emotivo e favorisce un comportamento più equilibrato.

**Avvicinati** fisicamente a un ambiente naturale (bosco, parco, spiaggia, sentiero, ecc.). In silenzio, concentra la tua attenzione su uno dei sensi ogni cinque o dieci minuti: osserva i colori, le forme, le luci e le ombre; ascolta i suoni dell'ambiente; annusa la terra, i fiori o l'aria; tocca la corteccia di un albero o l'acqua se ce n'è nelle vicinanze.

**Durante** la fase finale dell'esercizio, individualmente, siediti in silenzio per alcuni minuti e osserva e analizza le sensazioni, le emozioni e i pensieri. Se lo ritieni necessario, puoi scriverli o disegnarli.

**Verifica** se si è verificato un cambiamento nel tuo stato emotivo e, in caso affermativo, cerca di osservare in cosa è consistito tale cambiamento.

**Chiediti** cosa è cambiato e come è migliorato il tuo stato emotivo:  
Mi sento meglio?

Il mio livello di stress e ansia è diminuito?

Sono riuscito ad aumentare la mia relazione con il momento presente?

Quali sono stati i miei pensieri specifici durante l'approccio?



☐ **Esercizio 2: Arte ed emozione. Il potenziale dell'arte come strumento per gestire, incanalare e migliorare il nostro stato emotivo e il nostro comportamento.**

## **Arti plastiche ed emozione; "Disegna la tua emozione"**

**Obiettivo:** questo esercizio serve a prendere coscienza delle nostre emozioni e, in questo modo, a trasformarle in qualcosa di tangibile e riflettere su come gestirle. È stato dimostrato che la pratica delle arti plastiche riduce l'ansia e migliora il benessere emotivo.

**Scegli** un'emozione con cui ti senti particolarmente in sintonia (tristezza, rabbia, gioia, paura, ecc.). Una volta fatto questo, senza bisogno di rappresentazioni figurative, disegna liberamente usando solo i colori e le forme che ritieni rappresentino quell'emozione.

**Verifica** se il fatto di disegnare questa emozione ti ha aiutato a ridimensionarla e ha contribuito a renderla tangibile e concreta e, quindi, più facilmente osservabile e affrontabile.

### **Chiediti:**

Quali colori sono stati scelti?

Quali forme sono apparse?

L'emozione è cambiata durante il processo creativo?

## **Musica ed emozione: "Ascolta e rifletti"**

**Obiettivo:** questo esercizio è utile per riconoscere e gestire emozioni complesse, offrendo uno spazio sicuro per esplorare ed elaborare sentimenti profondi. Può anche essere utilizzato per alleviare la tensione e ridurre l'ansia.

**Scegli** un brano musicale (preferibilmente strumentale) e ascoltalo con grande attenzione e concentrazione, senza distrazioni. Dopo l'ascolto, **scrivi o disegna** ciò che la musica ti ha fatto provare. Infine, anche se sei da solo, **esprimi** ad alta voce la tua interpretazione emotiva del brano musicale.



**Cerca** di capire se l'esercizio ti ha aiutato a riconoscere, avvicinarti e gestire emozioni personali che non conoscevi o che avevi serie difficoltà ad affrontare. Inoltre, cerca di osservare e analizzare se attraverso la musica sei davvero riuscito ad avvicinarti a nuovi aspetti emotivi che non conoscevi o che, almeno, non avevi mai affrontato consapevolmente prima.

**Domanda:**

Quale brano musicale hai scelto e perché?

Quale emozione prevalente ti ha suscitato il brano musicale?

L'emozione è cambiata durante il processo di ascolto?

C'era una predisposizione precedente verso quell'emozione o, al contrario, è emerso uno stato emotivo inaspettato durante l'ascolto?

Qual è stato il grado di profondità dello stato emotivo e della riflessione sull'emozione prevalente raggiunto attraverso la musica?

**Letteratura ed emozione: "Conflitto narrativo, conflitto personale".**

**Obiettivo:** ottenere, attraverso un processo di scrittura terapeutica, un'efficace esplorazione emotiva che consenta di organizzare i pensieri e dare un senso alle esperienze passate, oltre a promuovere l'autoriflessione e la comprensione di sé.

Scegli un momento della tua vita in cui hai provato un'emozione particolarmente intensa e significativa (tristezza, gioia, paura, amore, disgusto, sorpresa, ecc.) e, cercando di pensare il meno possibile, lasciati andare e scrivi un breve testo su quel momento, senza censura né preoccupazioni stilistiche. Per quanto possibile, usa metafore, immagini sensoriali o personaggi particolari che ti vengono in mente per esprimere quell'emozione in modo simbolico.

**Individua** il tono emotivo e il tema trattato durante l'esercizio, cercando di osservare e riconoscere se il testo include e/o affronta emozioni personali nello sviluppo narrativo o nelle rappresentazioni simboliche dello stesso. Sulla base di quanto sopra, cerca di analizzare e isolare i processi, le preoccupazioni e i traumi emotivi che si riflettono nella trama del testo e che, in qualche modo, sono legati alla tua vita quotidiana. Infine, cerca di osservare quale sia il risultato dello sviluppo narrativo del testo scritto e se in esso sia inclusa una possibile soluzione ai problemi o ai conflitti emotivi presentati..

**Domanda:**

Qual è il tono emotivo del mio testo letterario e perché ho scelto proprio quello e non un altro?



Cosa mi lega al protagonista del mio testo? C'è qualcosa che riflette la mia personalità o il mio comportamento emotivo?

Qual è il conflitto narrativo più rilevante nel mio testo e come lo interpreto?

È in qualche modo collegato alla mia vita personale?

Il conflitto narrativo presentato nel mio testo viene risolto nel finale?  
Se sì, come viene risolto?

È possibile trasferire questa risoluzione o qualche tipo di adattamento della stessa alla tua vita reale?

## **Esercizio di arti sceniche ed emozione: "Il personaggio emotivo".**

**Obiettivo:** consentire, attraverso il teatro, l'esplorazione e la comprensione di sé delle nostre emozioni e dei nostri stati emotivi da una prospettiva esterna, rendendo possibile e facilitando il loro approccio, la loro accettazione e la loro gestione consapevole..

**Scegli** un'emozione con cui ti senti in sintonia (ad esempio, frustrazione, paura, felicità, amore, ecc.) e crea un personaggio che esprima e rappresenti in modo chiaro e prioritario quell'emozione. Attraverso l'improvvisazione, devi recitare e rappresentare l'emozione del tuo personaggio. Durante la recitazione, esplora come il personaggio si muove, come parla, come si sente e come reagisce alle diverse situazioni e ai conflitti che gli proponi.

**Individua e rifletti** sull'emozione che hai selezionato e sul personaggio che utilizzi per rappresentarla, cercando di vedere se esiste un legame e/o una spiegazione personale che giustifichi le tue scelte. Osserva attentamente e in modo analitico come il tuo personaggio reagisce ai conflitti che gli proponi durante la rappresentazione e il modo in cui si relaziona con essi. Presta particolare attenzione alla sua capacità di affrontare questi conflitti partendo dall'emozione scelta e valuta la pertinenza delle sue strategie. Concludi con una riflessione finale che osservi il rapporto tra il personaggio creato e te stesso, cercando di analizzare sia gli aspetti negativi che quelli positivi, per individuare, in ultima analisi, gli aspetti e le strategie emotive utilizzabili e scartabili nella tua vita reale.

### **Domanda:**

Quale emozione hai utilizzato per affrontare la costruzione del mio personaggio e perché proprio quella e non un'altra?



PEEARR

Chi è e com'è il personaggio che hai scelto?

Cosa hai imparato sull'emozione attraverso il personaggio?

A quali conflitti emotivi ho deciso di sottoporre il mio personaggio?

Sono in qualche modo legati ai miei conflitti personali?

Il personaggio è riuscito a risolverli?

Ci sono stati cambiamenti nel modo in cui ti sei sentito alla fine della recitazione? Sono stati in meglio o in peggio?

Se sì, questi cambiamenti sono legati alla risoluzione positiva o negativa del conflitto centrale del personaggio e a come è avvenuta?



## MODULO 8 INTEGRAZIONE E ABITUDINE

### ☐ **Esercizio 1: Cosa voglio cambiare nella mia vita oggi?**

**Dedica qualche minuto a scrivere** onestamente su un aspetto della tua vita che vorresti trasformare. Può essere un'abitudine, un atteggiamento, un modo di relazionarti o qualcosa che influenza il tuo benessere.

Quale aspetto della mia vita sento che ha bisogno di un cambiamento?

Perché desidero questo cambiamento?

In che modo mi influenza il fatto di rimanere così come sono?

In quale fase del ciclo del cambiamento mi trovo attualmente?

Segna con una X l'opzione che meglio riflette la tua situazione attuale:

- Prendere coscienza
- Riflessione e apprendimento
- Azione iniziale
- Ripetizione e adeguamento
- Mantenimento
- Ricaduta



Quali segnali mi indicano che mi trovo in questa fase?

Di quali risorse personali, strumenti o supporti dispongo per continuare ad andare avanti?

Quali ostacoli o difficoltà potrebbero presentarsi lungo il percorso?

Quale potrebbe essere il mio prossimo passo concreto?

Cosa vorrei ricordare a me stesso/a se in futuro avessi difficoltà a mantenere questo cambiamento?  
(Esempio: una frase, una motivazione, un insegnamento)



## ☐ **Esercizio 2: Pianificazione per sostenere il mio processo di cambiamento.**

**Pensa al tuo processo di cambiamento e rispondi** a queste domande per creare un piano personalizzato che ti aiuti a sostenerlo.

Quali sono gli strumenti principali (come la revisione periodica, l'autovalutazione compassionevole o i rituali simbolici) che desidero incorporare per accompagnare il mio processo? Descrivi come e quando li userai.

Quali abitudini o routine posso creare per fare revisioni regolari dei miei progressi?

Proponi un piano semplice per queste revisioni (ad esempio, ogni settimana, ogni mese, in quale momento della giornata, con quali domande o criteri).

Come posso praticare l'autocompassione quando mi sento frustrato o di fronte a una ricaduta?

**Pensa** a frasi o atteggiamenti che ti aiutano a mantenere un atteggiamento gentile verso te stesso.

Quale rituale personale o simbolico vorrei stabilire per chiudere una fase e aprirne una nuova?

Descrivi l'attività e come ti aiuterà nella tua crescita personale.

A chi posso rivolgermi quando ho bisogno di sostegno o motivazione?

Identifica persone, gruppi o spazi che possono accompagnarti in questo processo.

Quali passi concreti posso compiere nella prossima settimana per iniziare a mettere in pratica questo piano?



## ☐ **Esercizio 3: Costruisci il tuo kit di ancore personali.**

**Rifletti** sui momenti in cui ti sei sentito bene con te stesso e rispondi a queste domande per identificare i tuoi punti di riferimento personali.

Quale frase, parola o messaggio significativo voglio tenere sempre presente per motivarmi?

Quale oggetto, immagine o simbolo posso scegliere per rappresentare quel messaggio o quella emozione? Può essere qualcosa che già possiedi o che puoi creare.

Quale semplice pratica (respirazione, scrittura, meditazione, ecc.) posso utilizzare per riconnettersi rapidamente con il mio benessere nei momenti difficili?

Quale canzone o tipo di musica mi aiuta a sentirmi positivo/a o energico/a?

Dove e come organizzerò questi punti di riferimento per averli sempre a portata di mano?

Quali impegni mi prendo per utilizzare regolarmente questo kit nella mia vita quotidiana?



## ☐ **Esercizio 4: Le mie abitudini, la mia identità in costruzione.**

### **1. Prendere coscienza delle mie abitudini attuali.**

**Pensa** a una tua giornata tipo. Elenca almeno tre abitudini che ripeti spesso senza pensarci troppo.

(Ad esempio: controllare il cellulare al risveglio, mangiare davanti a uno schermo, evitare conversazioni scomode, ecc.)

- 1.
- 2.
- 3.

Come pensi che queste abitudini influenzino il tuo benessere emotivo e mentale?

(Ad esempio: "Iniziare la giornata guardando le notizie mi rende ansioso", "Mangiare in fretta mi distacca dal momento presente", ecc.)

### **2. Scegli un'abitudine da trasformare.**

**Scegli** una delle abitudini precedenti che vorresti cambiare o migliorare. Scrivila qui:

**Ora rifletti:** quale pensi che sia il segnale, la routine e la ricompensa che costituiscono questa abitudine?

(Se necessario, pensa a un esempio concreto in cui hai ripetuto questa abitudine).

Segnale (cosa lo scatena?):

Routine (cosa fai?):

Ricompensa (cosa ottieni?):

### **3. Riprogettare la tua abitudine.**

**Proponi** una nuova routine più sana che puoi mettere in pratica quando compare quel segnale e che ti offra una ricompensa simile:



# PEERAR

Nuova routine:

Di cosa hai bisogno per facilitare questo nuovo comportamento?

(Ad esempio: promemoria, sostegno da parte di qualcuno, preparazione dell'ambiente...)

#### **4. Connettiti con la tua identità.**

**Pensa** ora alla persona che desideri essere e completa questa frase:

Voglio essere una persona che...

In che modo la nuova abitudine ti aiuterebbe ad avvicinarti a quella versione di te stesso o di te stessa?

#### **5. Primo passo concreto.**

Quale sarebbe il primo piccolo passo concreto e realistico che potresti compiere questa settimana per iniziare a integrare questa nuova abitudine?

(Ad esempio: preparare il mio diario accanto al letto, silenziare le notifiche durante la notte, uscire a camminare dopo pranzo, ecc.)

Quando lo farai? In quale giorno e a che ora circa?



## ☐ **Esercizio 5: Piano rapido per una nuova abitudine.**

Quale abitudine vuoi incorporare? Rendila piccola e concreta (esempio: tre respiri consapevoli dopo esserti seduto al lavoro).

Versione ridotta della tua abitudine:

A quale routine quotidiana lo assocerai? (Esempio: dopo aver lavato i denti, dopo aver finito di mangiare...)

Quale promemoria userai? (Post-it, sveglia, immagine...)

Quale cambiamento apporterai al tuo ambiente per facilitare il tutto? (Esempio: lasciare il libro in vista, mettere via il cellulare...)

Come registrerai i tuoi progressi in modo gentile? (Esempio: annotare come ti sei sentito, segnarlo su un calendario...)

Frase di impegno. Scrivi la tua:

(Mi sto prendendo cura di me stesso sviluppando questa abitudine, passo dopo passo)



PEERAR



PEERAR



**ideas al servicio de la naturaleza**

**WWW.NATURGEIS.COM**

---

## AUTORI

RUBÉN E. TABARÉS LENGÓ  
JUDIT CASTAÑEDA ARIAS (MODULO 3)  
FERNANDO PANIAGUA BLANC (MODULO 7)  
TEAM PEEAAR - PSICOLOGIA PRATICA PER IL  
BENESSERE [2025]

---

## NATURGEIS

DAVID SANTOS GONZÁLEZ  
CEO y Cofundador NATURGEIS SL  
Telf. 658 521 203  
[www.naturgeis.com](http://www.naturgeis.com)